



L'aloë vera, mon allié nature

UTILISÉE DEPUIS L'ANTIQUITÉ EN PHARMACOPÉE, CETTE PLANTE S'INVITE DANS NOS PRODUITS DE BEAUTÉ POUR CHOUCOUTER NOTRE PEAU. ELLE EST AUSSI UNE MINE D'OR POUR NOTRE SANTÉ. **Marie-Élise Cobut**

Un hydratant hors pair

Constitué en grande partie d'eau, l'aloë vera regorge aussi de plus de deux cents éléments et nutriments : vitamines A, B, C et E, oligo-éléments, acides aminés, enzymes... Autant dire un vrai trésor pour la peau. Une fois appliqué, il l'hydrate en profondeur, tout en piégeant dans l'épiderme l'eau déjà naturellement présente. De plus, c'est un excellent bouclier contre le vent et le sel, qui jouent un rôle en matière de déshydratation.

Cosmétiques naturels

Depuis quelques semaines, impossible de passer à côté de cet actif dans les rayons de soins beauté ! Car si on le trouve en soin tout-en-un, S.O.S. et dosé à plus de 95 %, il se décline aujourd'hui en crème de jour, crème de nuit, shampoing, masque, démaquillant... et même dentifrice !

Mais pourquoi en tel engouement ? Tout simplement parce qu'en plus d'hydrater, il stimule la synthèse de collagène – indispensable dès 30 ans, quand les premiers signes de l'âge apparaissent –, et apaise les peaux sensibles et réactives. Par ailleurs, gorgé d'antioxydants, c'est un formidable régénérateur cellulaire.



Un atout bien-être

Sous forme de boisson, à raison de deux à trois cuillères par jour, son jus (obtenu par pression à froid afin de garantir la conservation de l'ensemble des nutriments) apporte tonus, forme et équilibre grâce à son action antioxydante. Il

stimule nos défenses immunitaires et aide à la digestion. Attention de ne pas le consommer avec des extraits d'écorces, car c'est irritant pour l'intestin. On aime aussi son côté minceur qui agit sur l'assimilation des sucres et des graisses en évitant les envies de grignotage.

S.O.S. COUPS DE SOLEIL

Coupez une feuille d'aloë vera dans le sens de la longueur. Récupérez le gel pour le poser directement sur la peau. Laissez poser 20 mn et massez très délicatement l'excédent.

MASQUE RAJEUNISSANT

Mixez 2 cuillères à soupe de yaourt liquide avec le gel d'une feuille d'aloë vera. Appliquez sur le visage, le cou et le décolleté, puis rincez à l'eau fraîche dix minutes après.

LE SAVIEZ-VOUS ?

De la famille des liliacées (ciboulette, tulipe...), cette merveille botanique pousse dans les régions sèches à sols arides. De celle que les Mayas appelaient « fontaine de Jouvence », on recense trois cents variétés, cultivées au Mexique, aux États-Unis et en République dominicaine. La récolte se fait à la main, avec une sélection rigoureuse des feuilles les plus généreuses. Elles sont nettoyées et effilées afin d'en extraire le gel. Une fois stabilisé, il est prêt à l'emploi. Nul besoin de conservateur, sa composition le protège de l'oxydation. Vous pouvez en faire pousser chez vous en achetant un plant de *Barbadensis miller* (à partir de 8 €, en pot, chez Truffaut).

© BOUYARD 2016, GETTY IMAGES/STOCKPHOTO, FOREVER FOTOS

Lait Démaquillant Cresse, Skin Solution, Mavala, 200 ml, 13,95 € (en pharmacie)

Gel Aloe Vera 96 %, Fleurance Nature, 150 ml, 14,60 € (www.fleurancenature.fr)

Aloë-Jojoba Shampoo, Forever Living, 296 ml, 23,05 € (www.foreverliving.fr)

Gel Thermal d'Aloë Vera bio, Jonzac, 150 ml, 12,70 € (en pharmacie).

